Aprenda com o medo

digg

O escritor Miguel de Cervantes, em seu clássico “Dom Quixote”, disse o seguinte: ***Um dos efeitos do medo é perturbar os sentidos e fazer com que as coisas não pareçam o que são.***

Dados interessantes sobre o medo:
- O medo patológico (fobias e pânico) afeta cerca de 18% da população mundial.

- Milhares de brasileiros, enfrentam pesadelo cotidiano.
- A fobia interfere diretamente na vida das pessoas e as prejudica se não for vencida.

Conceito do medo

Medo é uma reação emocional, frequentemente violenta a uma ameaça real ou imaginária. Acredita-se que o medo é, nos seres humanos, aprendido e não instintivo. (Dr:Austin Grigg, da Universidade de Richomond-USA)

Tipos de Medo

1- O medo normal. Trata-se de um instinto de segurança que protege a pessoa de fazer qualquer coisa que coloque em risco a sua vida.

2- Fobia específica. É o medo irracional de alguma coisa ou circunstância em particular: Observem algumas fobias interessantes:

Algofobia - medo de sentir dor;
Eclesiofobia - medo de ir à igreja;
Homilofobia - medo de ouvir sermões;
Obesofobia - medo de ficar gordo;
Pantofobia - medo de tudo;
Xenofobia - medo de estrangeiros;

3 – Outro tipo de fobia-Refere-se ao medo de situações em público.

4 – Pânico – Trata-se da fobia incontrolada e extrema, que pode fazer a pessoa entrar em pânico de uma hora para outra,em qualquer lugar onde se sinta ameaçada. Fica agressiva e pode fazer até uma loucura.

Deus, a Bíblia e o medo

1 – Deus não fez você para sentir medo.

A primeira vez que o homem sentiu medo, foi depois do pecado - ***“Ele respondeu: Ouvi a tua voz no jardim, e, porque estava nu, tive medo, e me escondi”*** (Gênesis 3.10) Deus criou o homem para se livre e feliz, mas depois do pecado, o primeiro sentimento do ser humano depois de ter desobedecido a Deus foi “medo”.

2 - Se Deus for o seu Senhor, você não precisa ter medo dos inimigos.

Ainda que um exército se acampe contra mim, não se atemorizará o meu coração; e se estourar contra mim a guerra, ainda assim terei confiança.

Salmo 27:3 Porque Deus batalha por vê e derrota os seus inimigos!

3 – Se Deus for o seu Senhor, você não precisa temer a morte.

Ainda que eu ande pelo vale da sombra da morte, não temerei mal nenhum, porque tu estás comigo; o teu bordão e o teu cajado me consolam. Salmo 23:4

Se há uma coisa certa, é que a morte vai chegar, para mim e para você. A questão da morte é muito simples; temos que estar preparado a qualquer momento para o dia em que ela chegar. Diz a Palavra do Senhor: *" Prepara-te para te encontrares com o teu Deus".*

4 - Se Deus for o seu Senhor; Ele te livrará de todos os medos. Salmo 34:4

Eu pedi a ajuda do Senhor, e ele me respondeu; ele me livrou de todos os meus medos. Veja bem, são todos os meus medos. Isso inclui os medos instintivos, fobias e o pânico.

5 – Se Deus for o seu Senhor, Ele te ajudará na velhice.

Até à vossa velhice eu serei o mesmo; e ainda até às cãs eu vos carregarei. Eu vos fiz, e eu vos levarei e eu vos trarei, e eu vos guardarei. Isaías-46-04.

Na velhice ainda darão frutos, serão viçosos e florescentes. Salmo 92-14.

6 – Se Deus for o seu Senhor; Ele aperfeiçoara você em amor e você viverá sem medo*.*

No amor não existe medo; antes, o perfeito amor lança fora o medo. Ora, o medo produz tormento; logo aquele que teme não é aperfeiçoado no amor.
1 João 4:18

E este texto diz algo maravilhoso, diz que quando o amor de Deus entra, o medo sai.

7- Se Deus for o seu Senhor; Ele te guardará, guiará e será com você.

Não to mandei eu? Sê forte e corajoso; não temas, nem te espantes, porque o.

Senhor, teu Deus é contigo por onde quer que andares. Josué 1-9.

O Senhor teu Deus é contigo. Ele age com você, Ele é contigo por onde quer que andares.